 TEAM LRK

– kunskap, motivation, gemenskap

med JUNIORTOPPEN grupper eller endast Fysträningar

*Vi erbjuder dig som medlem att på ett roligt sätt, tillsammans med klubbkompisar, lära mer om det bästa som finns –* ***hästar!***

TEAM LRK – kunskap, motivation, gemenskap

Dessa träffar, föreläsningar & aktiviteter ingår (schema kommer)

* **Att vara med i ett TEAM** – roligare och bättre med gemenskap och framgång tillsammans i en individuell sport – teori och praktik!
* **Equiterapi** för hästens helhet och välmående – Carlotta Lindgren
* **Massage** för hästen i teori och praktik – Linnéa Stray
* **Rätt kost** för ryttaren i teori och praktik - Tina Karlsson
* **Longera rätt** – teori och praktik
* **Att Tävla** – vad krävs, före och under och vilka regler gäller – Anki Modigh
* **Mental träning** – att förbereda teamet och hantera och nå relevanta mål
* **Hoven** – skötsel, funktion och anatomi – Joachim Carlsson
* **Stretch** lika viktigt för häst som människa efter träningspass
* **STC Training Club** – sju varierade fysträningar för dig som ryttare med fokus på styrka och balans. Alla träningspass är olika.

JUNIORTOPPEN – för dig med egen ponny/häst. (ponnygruppen är fullbokad)

Alla aktiviteter i Framtidshoppet samt 3 dressyrträningar för Susanne Broberg och 11 hopp/markarbetesträningar för Matilda Löfberg.

Till Juniortoppen gör du en ansökan, 10 platser i två grupper.

Period: Hösten 2018, v.34 – 50

Betalas till: BG 404-5738

Pris: TEAM LRK 395:- (13-15 år) 18 tillfällen

Juniortoppen 2.150:- (13-25 år)

Endast Fysträningar 200:- (7 st, ingen åldersgräns)

[](http://www3.ridsport.se/)Anmäl dig NU!

Hoppas du vill vara med i denna idrottslyftssatsning – anmäl dig till [anna.bolander@lidkoping.se](mailto:anna.bolander@lidkoping.se) eller SMS till 0733-553014, först till kvarn.